



Samtök um líknarmeðferð
2. tölublað 22. árg. 2020



Jólin eru okkar

Jólin er kertaljós og knús
kanilangan, piparkökuhús
Jólin eru minningin um það
sem einhverntímann fann
sinn hjartastað
og settist að

Jólin eru gleði og glæný
bók
gömul mynd sem einhver
forðum tók
Jólin eru endurtekningin
þau eru barnsleg
eftirvæntingin
í sérhvert sinn

Jólin eru okkar
og allt sem fylgir þeim
dyr inn í töfraheim
Jólin eru okkar og hvernig
sem allt fer
ég óska mér, að eyða þeim
með þér.

Jólin eru ljúfsár leyndarmál
lagnætti og mandarínuskál
Jólin eru tími fyrir blund
og löngu tímabæran
endurfund
við liðna stund

Jólin eru máðar minningar
sem mildilega fegra allt sem
var
Jólin eru sáttmáli um frið
sem við gerum allan
heiminn við
hlið við hlið

Jólin eru okkar og allt sem
fylgir þeim
lýsa upp allan heim
Jólin eru okkar og hvernig
sem allt fer
ég óska mér þess eins
að eyða þeim með þér

Bragi Valdimar Skúlason

Aðventuhugleiðing í desember 2020

Það líður að jólum og birtu slær á borg og bæ þegar kviknar á jólaljósunum sem lýsa upp skammdegið. Birtan sem umvefur jólin í skammdeginu hefur leitt huga okkar að mikilvægi samfélags þar sem kærleikur, gleði, friður og samvera er öllu öðru ofar. Við fögnum saman minningunni um komu Krists sem færir okkur von og fullvissu um að lífið sigrar dauðann, ljósið víkur myrkrinu á braut og framundan er hækkandi sól þar sem jörðin lifnar af vetrardvala. Við höfum jafnvel gengið að því sem vísu að jólahátíðin og allur undirbúningur verði nú eins og áður. En allt í einu erum við minnt á hversu smá og lítils megnug við erum þegar að okkur sækir óvættur sem setur allt venjubundið líf okkar úr skordum.

Hverjum hefði dottið í hug að við ættum eftir að upplifa tíma eins og þessa? Fordæmalausir tímar. Einangrun, sóttkví, heimsfaraldur eru allt orð sem við heyrum nær daglega þessa dagana. Enginn kemst ósnortinn frá þessum tímum, allir verða fyrir áhrifum. Við fylgjumst með nýjustu tölum, hversu margir hafa smitast, hversu margir voru í sóttkví, hvað segir það okkur um framhaldið, ætlar þetta engan endi að taka? Margir eiga bág, eru einmana og kvíðnir.

Hvernig verða þessi jól? Það verður margt öðruvísi en vanalega, við getum ekki farið á tónleika, getum jafnvel ekki haft fjölskylduboð. Fólk er einmana, með áhyggjur. Það vantar ekki lausnirnar heyrum við í fjölmiðlum, auglýsingum rignir yfir okkur um allt sem þarft til þess að jólin geti verið gleðileg. Verslaðu bara á netinu og þá verður allt aftur gott og gleðilegt.

Þegar amma mín og afi voru spurð um sínar bestu minningar varðandi jólahald á þeirra bernskuárum var það tilhlökkunin sem stóð upp úr - en einnig og ekki síður sú venja að kveikt var

á litlum olíulampa sem látinn var loga jólanóttina og endurspeglaði birtu sína í litlum barnsaugum sem sofnuðu út frá ljósinu. Er það kannski einmitt þetta sem okkur vantar í dag til að víkja hugsuninni um Covid til hliðar? Gleði og tilhlökkun. Þegar vel er að gáð þá höfum við öll eitthvað til að hlakka til, sólin fer að hækka á lofti og fyrir en síðar mun finnast lækning á Covid. Hvernig væri á þessari jólaföstu að einbeita sér að því sem veitir vellíðan t.d. njóta útiveru sem er heilsuþætandi fyrir bæði andlega og líkamlega heilsu, setjast niður og skrifa jólakveðjur til vina sinna, hlusta á fallega tónlist og njóta. Getur verið að það sem gladdi börn fyrir nærri heilli öld geti líka glatt í dag? Það sem lifir í minningunni og við öll þráum er nefnilega ekki stóru dýru gjafirnar heldur samveran, gleðin, friðurinn og eftirvæntingin sem fylgir jólunum.

Jólin eru svo sannarlega ljós í myrkrinu. Þau eru hátíð þar sem við minnumst fæðingar frelsarans, sem fæddist í þennan heim til að við mættum eiga von. Von um betra líf, von um eilíft líf í kærleika þar sem enginn harmur og engin sorg er til.

Því að ég þekki sjálfur þær fyrirætlanir sem ég hef í hyggju með yður, segir Drottinn, fyrirætlanir til heilla en ekki til óhamingju, að veita yður vonarríka framtíð. *Jeremía 29.11*

Aðalbjörg Íris Ólafsdóttir sjúkraþjálfari
líknardeild Landspítala



Alþjóðlegur dagur líknarmedferðar

Á hverju ári í októbermánuði er haldinn sérstakur alþjóðlegur dagur líknarmedferðar. Dagurinn er haldinn til þess að vekja athygli á líknarmedferð, markmiðum hennar, fyrir hvað hún stendur og hvað hún felur í sér. Alþjóðlega daginn í ár bar upp á laugardaginn 10. október.

Yfirskrift dagsins var: *Mín meðferð - Mín líðan.*

Í því sambandi var undirstrikað að um leið og líknarmedferð er heildræn þá byggir hún á þörfum hvers einstaklings. Sú meðferð sem hver einstaklingur hlýtur tekur því mið af þörfum hans og hefur heildarhagsmuni hans og fjölskyldu hans að leiðarljósi hverju sinni. Þetta er gert m.a. með því að eiga samtöl þar sem farið er yfir markmið meðferðarinnar, hvað hægt sé að gera og hvaða leiðir séu færar til að efla lífsgæði þrátt fyrir lífsógnandi og/eða langvinna sjúkdóma.

Í tilefni af alþjóðlegum degi líknarmedferðar í ár ákvað stjórn Lífsins – Samtaka um líknarmedferð að útbúa og hanna sérstaka fróðleiksmola til að kynna með einföldum hætti áherslur líknarmedferðar. Fróðleiksmolarnir voru birtir á nýstofnuðum Instagram reikningi samtakanna og víðar. Félagsfólk er hvatt til þess að deila fróðleiksmolunum sem víðast en þá er hægt að nálgast á Instagram reikningi samtakanna

https://www.instagram.com/lifid_samtok_um_liknarmedferd/.

Hér má sjá tvo af fróðeiksmolunum sem birtust á Instagram í október:



Rannsóknin *Ég lifi - Gott líf – Góður dauðdagi* (i-LIVE – Live Well – Dying Well)

Gagnasöfnun er hafin hjá þeim 10 aðildarlöndum sem taka þátt í rannsókninni *Ég lifi - Gott líf – Góður dauðdagi*. Markmið rannsóknarinnar er að veita innsýn í áhyggjur, væntingar og óskir sjúklinga sem eru á síðustu mánuðum lífs og aðstandenda þeirra.

Um er að ræða rannsókn sem byggir á megindlegum og eigindlegum rannsóknaraðferðum.

Íslenski rannsóknarhópurinn hefur hafið gagnasöfnun varðandi eigindlega hluta rannsóknarinnar en þess má geta að mikil seinkun hefur orðið á gagnasöfnun hjá öllum aðildarlöndum vegna Covid-19.

Stefnt er að því að gagnsöfnun í tengslum við eigindlega þáttinn verði lokið í byrjun næsta árs og þá muni jafnframt gagnasöfnun varðandi megindlega hluta rannsóknarinnar hefjast.



*Stjórn Lífsins sendir þér og fjölskyldu þinni
bestu óskir um gleðileg jól og heillaríkt
komandi ár*

**Lífið, samtök um líknarmeðferð
Kópavogskerði 6 d
200 Kópavogi
Heimasíða:www.lsl.is**